

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

8月31日は「野菜の日」です。野菜には食物繊維が多く含まれており、腸を良い状態に保ってくれます。普段直接見ることができない腸のことを考えてみませんか？

あなたのウンチはどれですか？

腸内の環境が悪くなると、まずあらわれるのが「お腹の不調」。便(ウンチ)が出た時はからだの状態を知る良いチャンスなので、流してしまう前に自分の便を確認しましょう。

※通常1日1~2回排便がありますが、2~3日に1回の排便でも、普通便で本人がつらくなければ便秘ではありません。



腸内環境を整えるポイントは細菌にある

腸には口から入った病原菌から身を守る役割があり、腸内環境が悪くなると病原菌がからだの中で増えて、病気にかかりやすいからだになってしまいます。腸の中には、善玉菌・悪玉菌・日和見(ひよりみ)菌とよばれる3種類の腸内細菌が存在し、善玉菌が増えると腸内環境がよくなってからだの調子よくなります。

長く腸に住めないよ！
食べものなどで毎日
摂取してね！



善玉菌

(ビフィズス菌や乳酸菌など)

- 腸の運動を活発にする
- 免疫力を高め、食中毒などの感染から守る
- ビタミンを作ったり、コレステロールをへらす

日和見菌

(バクロテイデスや連鎖球菌など)

- 善玉菌、悪玉菌のうち、その時に強い方の菌と同じ働きをする (善玉菌が多ければ、善玉菌と同じ働きをしてくれる)

悪玉菌

(ウェルシュ菌やブドウ球菌など)

- 免疫力を低下させる
- 有害物質を作り、下痢や便秘、生活習慣病をまねく

善玉菌の働きをキープするために積極的に食べよう



ヨーグルトやチーズ、
ぬか漬け、納豆などの
発酵食品



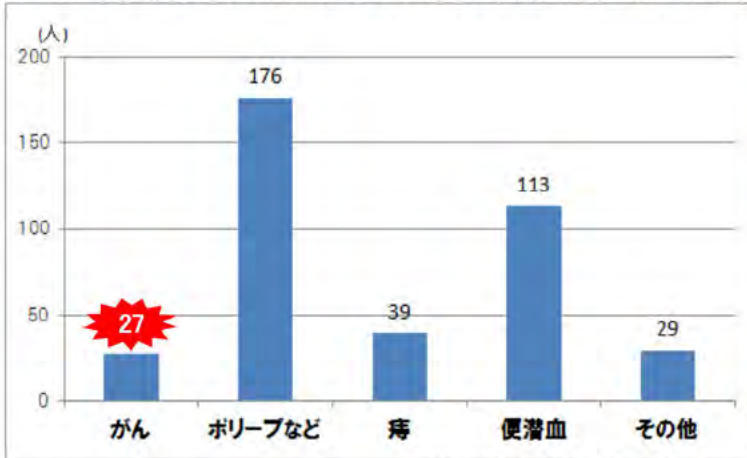
食物繊維が多く
含まれる野菜など

悪玉菌を元気にしてしまう 習慣に気をつけて!!

タンパク質や脂質が中心の食事、
不規則な生活、ストレスが多い
生活など

もしも健診で便潜血陽性だったら◆◆◆

便潜血検査陽性者283人が医療機関を受診し見つかった病名



東京土建国保健診受診者 ※重複あり

男性ではおよそ
11人に1人が、女性では
およそ13人に1人が一生のうちに
大腸がんと診断されています。
早期発見・早期治療でこれから先も
元気にお仕事をしたり、楽しい
毎日を送ることができます
ように!!



大腸がんになった方のお話し

消化器外科病棟で勤務中に会った患者様とのお話です。

Tさんは動き盛りの50代の男性で、居酒屋を営業していました。毎年健診で便潜血陽性を指摘されていましたが、忙しくて病院を受診せず、入院した時にはがんが大きくなっていました。

肛門に近くに大きながんがあったため、肛門を残せず、お腹に人工肛門を作りそこから便を出すことになりました。

人工肛門に便を受け止めるために貼る袋のお話をしている時、Tさんから「健診で便に血が混じっているとと言われても、痔(ち)のせいだと思っていた。でも、お腹が痛くなって、いっぱい血が出て、急いで病院を受診したら『がん』と言われた。もう少し早く病院に行けばよかった。まさか自分ががんになるとは思わなかった。」と話されました。

その後Tさんは退院しましたが、取りきれなかったがんの抗がん剤治療のため、毎月3日間入院を繰り返しながらお店を再開することができました。



病気が進行して手術で大腸がんを取りきれなかった場合、抗がん剤治療のために毎月入院を繰り返す方、放射線療法のために長期入院をする方、人工肛門を作ることもあります。「自分は大丈夫」、「病院に行っても何もないとされる」ではありません。健診で異常があるとされたら、すぐに病院に行きましょう。



新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスの予防に必要なことは、ウイルスと戦ってくれる免疫を保つことです。しっかりと栄養をとって、体力をつけておきましょう。

また、手洗い・うがい・マスクの感染予防行動と、「新しい生活様式」を参考にして、大変なこの時期を乗り越えましょう。



検 索 厚生労働省 新型コロナウイルス

厚生労働省のホームページでは緊急情報や各都道府県が公表している情報を確認することができます。

★編集後記★

4年半緩和ケア病床を含む病棟で、約5年消化器外科病棟で働き、多くのがんの患者様と関わり、本当にたくさんの方のことを教えていただきました。

「病気になったらダメ」とは思いません。病気になってもその人らしく過ごすことはできます。

でも、できることなら早くに治療して、元気に過ごせる人が1人でも多く増えれば良いと思います。

進藤